



Vežbe disanja – pranajama

Vežbe disanja • Yoga Loznica • 9. januar 2020.

Svi smo, u većoj ili manjoj meri, izloženi neprijatnim uticajima okruženja. Dobro je što ne moramo da čekamo da nas oni potpuno savladaju: uvek možemo da učinimo nešto što će nam pomoći da sačuvamo mentalno i fizičko zdravlje, a disanje je jedna od najdostupnijih veština.



Napomena. Vežbe izvodimo polako i bez naprezanja; ako se javi nelagodnost ili vrtoglavica, dišemo normalno. Ko ima srčanu ili plućnu bolest, povišen pritisak ili je trudan, neka se prvo posavetuje sa lekarom.

Disanje je jedna od retkih funkcija koju obavljamo i nesvesno i svesno, pa je zato prirodan početak rada na sebi. Pregled 15 istraživanja pokazuje da sporo disanje (manje od 10 udaha u minuti) menja rad autonomnog nervnog sistema, što se povezuje sa osećajem udobnosti, opuštenosti i budnosti [1]. Fiziološki pregled opisuje dejstvo sporog disanja na disajni i srčani sistem i napominje da je tema još nedovoljno istražena [2]. U randomizovanom ispitivanju sa pet minuta dnevnog disanja tokom mesec



dana, vežbe sa produženim izdahom su raspoloženje popravile više nego meditacija svesnosti [3]. Pregled istraživanja o pranajami zaključuje da je jogijsko disanje bezbedno uz vođstvo iskusnog učitelja, ali da su potrebna dalja, bolje osmišljena istraživanja [4].

Ritam disanja

Najvažniji preduslov za pravilno vežbanje je ritam. Dobra praksa je da dišemo po taktu i odbrojavamo unapred određen ritam. Prema autorima knjige *Joga i sport* [5], indijski jogiji za osnovu uzimaju otkucaje srca: pre vežbanja opipaju puls i taj ritam koriste kao takt za udah i izdah. Svaku vežbu počinjemo snažnim izdisanjem.

Potpuno disanje

Osnova svih vežbi je potpuno disanje, koje spaja tri dela u jedan neprekidan, talasasti pokret: trbušno, srednje i gornje disanje. Autori [5] ga opisuju kao osnovu svih drugih vežbi i smatraju da povoljno deluje na osećaj mira i sigurnosti; to su iskustva vežbača, a ne naučni dokaz. Dobro je da vremenom postane uobičajen način disanja, kad god nam je prijatno.

Izvođenje. U stojećem, sedećem ili ležećem položaju posle izdisaja polako udišemo kroz nos i brojimo do osam. Najpre se ispupči trbuh, zatim se šire rebra, na kraju se podižu ključne kosti. Izdišemo istim redom: uvlačimo trbušni zid, skupljamo rebra i spuštamo ramena, dok vazduh polako izlazi kroz nos. Između udaha i izdaha možemo kratko zadržati dah, koliko nam je prijatno.

Trbušno disanje

Izvođenje. U stojećem, sedećem ili ležećem položaju usmerimo pažnju na područje oko pupka. Dok izdišemo, uvlačimo trbušni zid. Zatim polako udišemo kroz nos, opuštamo dijafragmu i stomak se blago ispupči, pa se donji deo pluća puni vazduhom. Pri izdisanju uvlačimo stomak što više i vazduh izlazi kroz nos. Pomeri se samo stomak, dok grudni koš ostaje nepokretan.

Dejstvo prema izvoru. Autori [5] smatraju da trbušno disanje opušta, doprinosi smirivanju i deluje kao nežna masaža trbušnih organa, što može pomoći varenju.

Srednje disanje

Izvođenje. Pažnju usmerimo na rebra. Posle izdisaja polako udišemo kroz nos i širimo rebra na obe strane. Pri izdisanju skupljamo rebra i vazduh izlazi kroz nos. Ispunjava se srednji deo pluća, dok stomak i ramena ostaju nepokretni.

Gornje disanje

Izvođenje. Pažnju usmerimo na vrhove pluća. Posle izdisaja polako udišemo, podižemo ključne kosti i ramena i vazduh kroz nos ispunjava gornji deo pluća. Pri izdisanju polako spuštamo ramena. Trbuh i srednji deo grudnog koša ostaju nepokretni.



Potpuno disanje: dopuna

Pri potpunom disanju donji, srednji i gornji delovi pluća ravnomerno učestvuju u pokretu. Autori [5] navode da su kod nekih vežbača posle nekoliko nedelja primećena poboljšanja u opštem osećanju, i pominju lekare koji su ispitivali ritmično potpuno disanje kod osoba sa povišenim pritiskom i srčanim tegobama. Imena tih istraživanja ne navode, pa se ti navodi ne mogu proveriti. Ko ima srčanu bolest ili povišen pritisak, neka vežba uz saglasnost lekara i ne prekida terapiju.

Dejstvo prema izvoru. Doživljaj mira, dobro provetravanje pluća, smirivanje nervnog sistema, usporavanje rada srca i podsticanje varenja [5].

Pročišćavajuće disanje

Izvođenje. U stojećem stavu, sa raširenim nogama, polako udišemo kroz nos kao pri potpunom disanju. Kada su pluća puna, usne čvrsto prislonimo uz zube tako da ostane samo mali, uzan otvor, i kroz njega kratkim, isprekidanim pokretima izbacujemo vazduh. Potreban je veliki napor trbušnih, dijafragmalnih i međurebarnih mišića; ako vazduh izbacujemo lako, vežba gubi smisao. Izvodimo je polako, najviše nekoliko ponavljanja, i prekidamo čim osetimo vrtoglavicu.

Dejstvo prema izvoru. Autori [5] opisuju vežbu kao čišćenje pluća od vazduha udahnutog u loše provetrenim prostorijama. Navode i dejstvo na glavobolju, prehladu i zaštitu od infekcija, što nije naučno potvrđeno.

Disanje za jačanje nerava

Izvođenje. U stojećem stavu, sa raširenim nogama, posle izdisanja polako udišemo i podižemo obe ruke ispred sebe do visine ramena, dlanovima nagore. Stisnemo pesnice i, dok zadržavamo dah, brzo ih privučemo ka ramenima, ponovo opušimo ruke, opet ih brzo vratimo i pokret ponovimo još jednom. Pri izdisanju opustimo ruke i odmaramo pognuti napred. Ruke pružamo polako i uz napor, kao da savladujemo otpor, tako da zadrhte. Ko ne može tri puta da zadrži dah, neka pokret izvede dva puta.

Dejstvo prema izvoru. Povećava osećaj otpornosti i sigurnosti u nastupu [5].

„Ha“ disanje u stojećem stavu

Izvođenje. U raskoračnom stavu udišemo kao pri potpunom disanju i polako podižemo ruke iznad glave. Nekoliko sekundi zadržavamo dah, zatim se naglo savijamo unapred, opušamo ruke i snažno izdahnemo na usta uz zvuk „ha“. Zvuk ne stvaramo glasnim žicama, nego brzom strujom vazduha. Zatim polako udišući ispravljamo se sa rukama iznad glave, pa polako izdišemo kroz nos i spuštamo ruke. Savijanje izvodimo oprezno; ko ima problema sa leđima, pritiskom ili vrtoglavicom, neka vežbu izostavi ili prilagodi.

Dejstvo prema izvoru. Osećaj osveženja i pročišćenja. Autori [5] preporučuju vežbu onima koji rade u napetom okolinostima da se posle posla rasterete negativnih utisaka; to je opis iskustva.



Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. i Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, članak 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
2. Russo, M. A., Santarelli, D. M. i O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298–309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
3. Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. i Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), članak 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
4. Saoji, A. A., Raghavendra, B. R. i Manjunath, N. K. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.07.008>
5. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.

Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/breathing-exercises-pranayama.html>